

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 ГОРОДА КИРОВСКОЕ
ШАХТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от «26» августа
2024г. № 1
Руководитель ШМО
В.Г. Ассаул

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
И.Л. Сабельникова
« 26 » августа 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «СШ №1
Г.КИРОВСКОЕ ШАХТЕРСКОГО М.О.»
Л.В. Зуева
« 26 » августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Физическая культура. Волейбол»

для 5,6,7,10 классов

Разработано учителем:

Рацеевой Натальей Васильевной

2024— 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура. Волейбол» на уровень основного, среднего общего образования 5-10 классы разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287, с изменениями (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568);
- Федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. №370 «Об утверждении федеральной образовательной Программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223).
- Основной образовательной программы основного общего образования МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ГОРОДА КИРОВСКОЕ», утвержденной приказом по школе от 29.08.2023 г. № 144;
- Федеральной рабочей программы основного, среднего общего образования. Физическая культура.

Неотъемлемой частью развития и становления как личности в подростковом возрасте есть физическое воспитание школьников. Спортивные игры – одно из средств физического воспитания и развития личности. Одной из популярнейших спортивных массовых игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту является волейбол. Данная программа реализуется путем применения комплексного подхода к решению оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих и прикладных задач, являясь действенным средством подготовки учащихся к сдаче нормативов комплекса Государственного физкультурно-спортивного комплекса «ГТО ДНР».

Занятия волейболом повышают мышечно-двигательные ощущения, улучшают зрительный и кинетический контроль за выполнением определенных движений, уменьшают накопление жировой ткани, развивают силу, ловкость, скорость движений, повышают дееспособность вегетативных органов. Усиленное снабжение всех тканей гормонами позволяет стимулировать обменные процессы организма, активность желез внутренней секреции. Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе: увеличивается объем сердца, ЧСС уменьшается, замедляется скорость кровообращения. Это свидетельствует о том, что сердечно-сосудистая система функционирует экономно. В процессе занятий дыхание замедляется, минутный объем дыхания постепенно снижается, увеличиваются показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентированию в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от учащихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается ощущение ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности, игра в волейбол является средством не только физического развития, но и активного отдыха.

Занятия волейболом приобщают детей к систематическим занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни, предупреждают асоциальное поведение, выполняют функцию прогнозируемого процесса духовно-нравственного развития

ребёнка.

Программа подготовлена с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и минимальных требований к качеству подготовки учащихся общеобразовательных учреждений по физической культуре.

Организация и проведение учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях производится в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция Донецкой Народной Республики;
- Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (статья 72);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. № 8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015г. № 94 «Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи».

Концепция формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016г. № 815

- Концепция развития непрерывного воспитания детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденная приказом МОН ДНР от 16.08.2017г. № 832

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно - спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Волейбол» образовательной программы основного общего образования. Образовательная учебная программа дополнительного образования детей составлена с учётом возрастных и психофизиологических возможностей учащихся. Программой предусмотрено осуществление образовательного процесса на основе добровольного выбора учащимися данного направления деятельности.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ее содержании предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что в свою очередь, позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Данная программа соответствует основным требованиям и не вызывает затруднений при изучении её разделов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты* – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- *метапредметные результаты* – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- *предметные результаты* – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- *Проговаривать* последовательность действий.

- *Учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- *Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку* деятельности команды на занятии.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Возраст детей и подростков, участвующих в реализации данной образовательной программы от 10 лет до 16 лет. Программа по волейболу предусматривает изучение материала на протяжении 5 лет и рассчитана на 216 часов в год, руководитель кружка

(учитель) может эти часы варьировать в зависимости от материально-технической базы, кадрового обеспечения, количества часов, выделенных на овладение материалом, (но не больше 60 % от общего количества часов). Данная программа может быть использована в до профильной подготовке спортивного направления.

Программа предполагает изучение техники выполнения базовых приемов и элементов игры волейбол.

Занятия по усвоению теоретического материала-программы проводятся в виде бесед, объяснений преподавателем на практических занятиях и лекциях. Практический материал программы изучается на учебных тренировках, которые проводятся в форме групповых занятий. При проведении занятий должен использоваться индивидуальный и дифференцированный подход.

В процессе обучения учащиеся должны получить теоретические знания, навыки по технике и тактике игры волейбол, а также навыки, необходимые для судейства соревнований по волейболу. Судейскую практику учащиеся проходят на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Первый год обучения направлен на формирование основ технического перемещения, подачи, приема и передачи мяча, нападающему удару, начального обучения элементарным тактическим действиям в нападении и защите, стимулирование интереса к соревнованиям.

Второй год обучения является логическим продолжением обучения техническому, тактическому арсеналу и физической подготовленности учащихся.

На третьем году обучения основное внимание уделяется специальной физической и технической подготовке, а уменьшается количество часов на общую физическую подготовку и увеличивается на тактическую подготовку.

На четвертом году обучения продолжается совершенствование технико-тактической подготовки юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией и функциями игроков, участие в соревнованиях.

Пятый год обучения направлен на совершенствование технико- тактической подготовки волейболистов, а также совершенствование игровой специализации и функций игроков, участие в соревнованиях.

Программа «Курса внеурочной деятельности по волейболу» предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Секцию могут посещать все желающие при наличии разрешения от врача-педиатра, который подтверждает отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Рекомендуем начинать занятие волейболом с 10 лет. Количество учащихся в группах – не меньше 16. Продолжительность занятий – 90 минут.

Главные принципы занятий по волейболу: систематичность, последовательность, индивидуальность и прочность знаний, умений и навыков.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, усовершенствование полученных умений и навыков, освоение более глубоких приемов (в течение года) выбранного вида спорта. Она состоит из следующих разделов:

1. Общие основы волейбола.
2. Обучение основам техники волейбола.
3. Изучение основы тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.
5. Воспитание физических качеств учащихся средствами волейбола.

Данная программа по волейболу направлена на усвоение детьми теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретение навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы, по волейболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Практический раздел программы предусматривает:

- изучение теории и методики в процессе занятий;
- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнерами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретение навыков организации и проведение самостоятельных занятий по волейболу;
- общее физическое развитие и совершенствование физических качеств относительно данного вида спорта.

В каждом занятии используется сочетание фронтального и группового методов с индивидуальными занятиями.

Рекомендуется сдача ориентировочных контрольных нормативов и участие в соревнованиях (школьных, муниципальных и т.д.)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Курса внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура. Волейбол»

Классы	Количество часов
5	35
6	35
7	35
10	35

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

	Содержание учебного материала	Кол-во часов по плану	дата	Виды, формы контроля
	Волейбол	33		
1	Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1		Практическая работа
2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
3	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
4	Первая передача (прием) на точность из зоны б в зону	1		Практическая

	3.			работа
5	Вторая передача па точность из зоны 2 в зону 4. Игра.	1		Практическая работа
6	Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2. Игра.	1		Практическая работа
7	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
8	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		Практическая работа
9	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		Практическая работа
10	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	1		Практическая работа
11	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		Практическая работа
12	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1		Практическая работа
13	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		Практическая работа
14	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1		Практическая работа
15	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1		Практическая работа
16	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		Практическая работа
17	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1		Практическая работа
18	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1		Практическая работа
19	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	1		Практическая работа
20	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	1		Практическая работа

21	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.	1		Практическая работа
22	Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
23	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
24	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
25	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
26	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
27	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
28	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
29	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	1		Практическая работа
30	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1		Практическая работа
31	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1		Практическая работа
32	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
33	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
34	Учебная игра	1		Практическая работа
35	Учебная игра	1		Практическая работа

	Содержание учебного материала	Кол-во часов по плану	дата	Виды, формы контроля
	Волейбол	35		
1	Меры безопасности на занятиях волейболом. История развития волейбола Обучение стойке игрока, Техника перемещений: приставными шагами, скрестным шагом; Техника передачи мяча сверху: имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения; Техника нижней прямой подачи: имитация, подачи в парах.	1		Практическая работа
2	Техника перемещений: прыжками вперед-назад двойным шагом, спиной вперед; Техника передачи мяча сверху: передача мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Подвижные игры с элементами волейбола.	1		Практическая работа
3	Техника передачи мяча сверху и приём мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения; передача и прием мяча после подбрасывания, передачи мяча в парах после набрасывания партнёром; Подвижным играм с элементами волейбола.	1		Практическая работа
4	Техника передачи мяча сверху и приёму мяча снизу двумя руками: имитация передачи и приема мяча двумя руками сверху и снизу над собой и вперед; Правила игры в волейбол. Пионербол с элементами волейбола.	1		Практическая работа
5	Встречные линейные эстафеты с передачей и приемом мяча. Правила игры в волейбол (пионербол); Пионербол с элементами волейбола.	1		Практическая работа
6	Передачи мяча в парах, прием снизу над собой и в парах. Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5 – 6м. Учебная игра.	1		Практическая работа
7	Техника нижней прямой подачи: через сетку с 5 – 6м. Пионербол с элементами волейбола.	1		Практическая работа
8	Передачи над собой и партнёру. Обучение нижней прямой подаче: имитация подачи, подачи в стену. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
9	Передача и прием мяча над собой на месте, в движении, после перемещения; нижняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Подвижным играм с элементами волейбола.	1		Практическая работа
10	Передача и прием мяча над собой на месте, в движении, в парах. Нижняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Подвижным играм с элементами волейбола.	1		Практическая работа
11	Нижняя прямая подача: через сетку с 3 – 5м. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
12	Передача и прием мяча в парах, через сетку. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		Практическая работа
13	Передача и прием мяча в парах; Подача, прием с подачи. Правила игры в волейбол. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		Практическая работа
14	Передача и прием мяча в парах. Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов; перемещений и остановок. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1		Практическая работа

15	Передача и прием мяча в парах через сетку. Поддачи через сетку. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		Практическая работа
16	Общефизическая и специальная подготовка. Прием мяча снизу двумя руками. Учебно-тренировочные игры в волейбол по упрощённым правилам.	1		Практическая работа
17	Меры безопасности на занятиях волейболом. Стойка игрока. Техника передачи сверху двумя руками.	1		Практическая работа
18	Закрепление техники передачи сверху двумя руками. Упр. с волейбольными мячами в парах.	1		Практическая работа
19	Совершенствование техники передачи сверху двумя руками. Упр. с набивными мячами.	1		Практическая работа
20	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Упр. индивидуальные с волейбольным мячом.	1		Практическая работа
21	Упр. в парах. Закрепление техники передачи и приёма снизу.	1		Практическая работа
22	Упр. в парах через сетку. Совершенствование техники передачи и приёма снизу.	1		Практическая работа
23	Обучение технике прямой нижней подачи с места. Игра в волейбол.	1		Практическая работа
24	Упр. с волейбольными мячами через сетку. Закрепление техники прямой нижней подачи с места.	1		Практическая работа
25	Совершенствование техники прямой нижней подачи с места. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
26	Совершенствование техники прямой нижней подачи с места. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
27	Упр. в парах. Совершенствование техники передачи сверху. Совершенствование техники передачи и приёма снизу.	1		Практическая работа
28	ОРУ. Закрепление техники передачи и приёма снизу. Передачи мяча в парах, в кругу.	1		Практическая работа
29	Упр. в парах. Совершенствование техники передачи сверху. Совершенствование техники передачи и приёма снизу.	1		Практическая работа
30	Обучение технике прямой нижней подачи. Упр. в парах через сетку.	1		Практическая работа
31	Совершенствование техники прямой нижней подачи. Упр. с набивными мячами.	1		Практическая работа
32	Обучение технике нападающего удара. Упр. в парах через сетку. Учебная игра.	1		Практическая работа

33	Совершенствование техники прямой нижней подачи с места. Учебная игра в волейбол	1		Практическая работа
34	Упр. в парах. Совершенствование техники передачи сверху. Совершенствование техники передачи и приёма снизу.	1		Практическая работа
35	Учебная игра	1		Практическая работа

7 класс

	Содержание учебного материала	Кол-во часов по плану	Дата	Виды, формы контроля
	Волейбол	35		
1	Вводный инструктаж по мерам безопасности на занятиях волейбола. Стойка волейболиста. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1		Практическая работа
2	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
3	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3.	1		Практическая работа
5	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4. Игра.	1		Практическая работа
6	Прием подачи и первая передача из глубины площадки в зону 2. Игра.	1		Практическая работа
7	Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
8	ОФП. Перемещения и стойка волейболиста. Передача мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		Практическая работа
9	Развитие быстроты перемещения. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		Практическая работа
10	ОФП. Передача мяча сверху двумя руками в средней и низкой стойках и после перемещения. Подвижные игры и эстафеты.	1		Практическая работа
11	Передача и прием мяча сверху двумя руками после перемещений. Техника приема и передачи мяча снизу	1		Практическая работа

	двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.			
12	ОФП. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	1		Практическая работа
13	Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. СФП. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		Практическая работа
14	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1		Практическая работа
15	Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. Введение в начальные игровые ситуации.	1		Практическая работа
16	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		Практическая работа
17	Повторный инструктаж по мерам безопасности на занятиях волейбола. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1		Практическая работа
18	Физическая подготовка. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	1		Практическая работа
19	Нижняя прямая подача. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Введение в начальные игровые ситуации.	1		Практическая работа
20	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Введение в начальные игровые ситуации.	1		Практическая работа
21	Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. Подвижные игры и эстафеты.	1		Практическая работа
22	Передачи сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
23	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
24	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
25	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
26	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа

27	Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
28	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
29	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол	1		Практическая работа
30	Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1		Практическая работа
31	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1		Практическая работа
32	Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
33	Верхняя прямая подача Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях.	1		Практическая работа
34	Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа
35	Учебная игра в волейбол.	1		Практическая работа

10 класс

№	Содержание учебного материала			Виды, формы контроля
		Кол-во часов по плану	дата	
	Волейбол	35		
1	Меры безопасности на занятиях волейболом. Ходьба, бег, выполнение заданий по сигналу. Стойка волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование.	1		Практическая работа
2	Передача мяча. Упражнения с набивным мячом. Подвижные игры.	1		Практическая работа
3	Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой.	1		Практическая работа

4	Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие игроков передачи с перемещением. Учебная игра.	1		Практическая работа
5	Нижняя прямая подача. Прием мяча и передача у сетки. Расстановка игроков. Учебная игра.	1		Практическая работа
6	Подача мяча, прием мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		Практическая работа
7	Прием мяча у сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	1		Практическая работа
8	Прямой нападающий удар. Поддачи мяча. Учебная игра. Судейство.	1		Практическая работа
9	Прямой нападающий удар. Поддачи мяча. Учебная игра. Судейство.	1		Практическая работа
10	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра.	1		Практическая работа
11	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, прием). Игра.	1		Практическая работа
12	Прием мяча у сетки и отраженного от сетки. подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча.	1		Практическая работа
13	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Прием мяча после подачи. Судейство.	1		Практическая работа
14	Подача мяча в указанную зону площадки. Судейство. Двусторонняя игра.	1		Практическая работа
15	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование приема мяча после подачи. Двусторонняя игра.	1		Практическая работа
16	Упражнения с мячом в парах, тройках. Судейство. Двусторонняя игра.	1		Практическая работа
17	Передачи над собой, перед собой. Во встречных колоннах через сетку. Нападающий удар с собственного набрасывания	1		Практическая работа
18	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком, спиной к партнеру. Передачи мяча в парах в движении. Учебная игра.	1		Практическая работа
19	Верхняя прямая подача через сетку: Верхняя прямая подача на точность. Прием подачи с подачи.	1		Практическая работа
20	Верхняя прямая подача в указанную зону. Верхняя прямая подача в прыжке. Передача мяча в зону 3. Учебная игра.	1		Практическая работа
21	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Учебная игра.	1		Практическая работа
22	Передачи над собой, перед собой. Нападающий удар с набрасывание партнера. Учебная игра.	1		Практическая работа
23	Передачи мяча в прыжке. Вторая передача мяча в зону 3. Верхняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра.	1		Практическая работа
24	Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Двусторонняя игра.	1		Практическая работа
25	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком к партнёру. Передачи мяча в парах в движении. Двусторонняя игра.	1		Практическая работа
26	Верхняя прямая подача через сетку: Верхняя прямая подача на точность. Прием подачи с подачи.	1		Практическая работа

27	Верхняя прямая подача в указанную зону. Верхняя прямая подача в прыжке. Передача мяча в зону 3. Учебная игра.	1		Практическая работа
28	Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером. Учебная игра	1		Практическая работа
29	Передачи мяча в прыжке через сетку. Передачи мяча сверху и снизу стоя боком к партнёру. Передачи мяча в парах в движении. Двусторонняя игра.	1		Практическая работа
30	Верхняя прямая подача через сетку: Верхняя прямая подача на точность. Прием подачи с подачи.	1		Практическая работа
31	Двусторонняя игра.	1		Практическая работа
32	Двусторонняя игра.	1		Практическая работа
33	Двусторонняя игра.	1		Практическая работа
34	Двусторонняя игра.	1		Практическая работа
35	Двусторонняя игра.	1		Практическая работа

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В., Булькина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. 2011
 2. Булькина Л.В., Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение. 2015
 3. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
 4. Демчишин А. А., Мозола Р. С. Подвижные игры.
 5. Дубенчук А.И. Волейбол. – Ранок, 2008.
 6. Ермолова В. М., Зубалий М.Д. Физическая культура 5-12 классы. – К., 2005.
 7. Железняк Ю. Д. Волейбол в школе. – М.: 1986.
 8. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
 9. Ивойлов А.В., Герман К.Б., Ахмеров Э.К. Волейбол. – Минск: «Вышэйшая школа», 1972.
 10. Каюрова В. С. Книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
 11. Круцевич Т.Ю. Учебная программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений 5-9 классы – К., 2009.
 12. Рыцарев В.В. Волейбол: теория и практика. 2016
 13. Токачев Б. С. Физкультурный заслон ОРЗ. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- Рекомендованная литература для учащихся*
1. Богословский В. П., Белякова Н. Т. Физическая культура. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
 2. Ермолова В.М., Иванова Л.И. Физическая культура 9 класс. – К., 2009.
 3. Качетов О.Б. Основы здоровья и физическая культура. – К.: Просвіта, 2003.
 4. Козетов И. Тетрадь по физической культуре 1-го, 2-го, 3-го, 4-го класса. – К.: Торнадо, 2004.
 5. Орлов Р. В. Звёзды «королевы». – М. «Физкультура и спорт», 1988.
 6. Салария Д., Баррет Н. Спорт: игры, игроки и зрители. – М. ПО Детская книга. 1994.
 7. Соломянская. Л. Л. Олимпиада во дворе. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
 8. Шмаров С. А. Игра и дети. – М.: Знание, 1968.

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью

(пятидзгати)

Директор ГБОУ
«СШ № 1 Г.КИРОВСКОЕ
ШАХТЕРСКОГО М.О.»


Л.В.Зуева